

Veckoplanering

Årskurs: 8 **Ämne:** Hem- och konsumentkunskap **Tema:** Mat och matlagning

Planeringen syftar till att ge eleverna en djupgående och praktisk förståelse för matlagning, näringslära och hälsosamma kostval.

1. Introduktion till matlagningens grundläggande tekniker

Undervisningen under dessa fem veckor syftar till att förbereda eleverna för självständighet i köket genom praktiska övningar och teoretiska insikter om matlagningens teknik och näringslära.

Centralt innehåll

Grundläggande matlagningstekniker och hantering av råvaror samt kosthållningens betydelse.

Betygskriterium (E)

Eleven kan följa recept, utföra grundläggande matlagningstekniker och göra medvetna matval.

(Lgr 22, Hem- och konsumentkunskap, åk 7-9)

v. 1 - Introduktion till matlagningstekniker och köksutrustning (1/1-7/1)

- Lektion 1 - Genomgång av köksutrustning och säkerhet - Genomgång av de olika verktyg som används i köket och deras funktion. - Diskutera säkerhetsåtgärder och korrekt hantering av köksutrustning. - Praktisk träning i att använda kniv och andra redskap.

v. 2 - Grundläggande näringslära och matval (8/1-14/1)

- Lektion 2 - Diskussion om näringsämnen och hälsosamma kostval - Genomgång av makronäringsämnen (kolhydrater, proteiner, fett) och mikronäringsämnen (vitaminer, mineraler). - Grupparbete där eleverna identifierar och jämför olika kosthållningar. - Eleverna får skapa en enkel måltidsplan baserad på hälsosamma val.

v. 3 - Receptkunskap och planering av måltider (15/1-21/1)

- Lektion 3 - Introduktion till att planera en måltid och följa recept - Hur man läser och tolkar recept noggrant. - Praktisk övning i att skriva ett eget recept baserat på näringslära. - Eleverna får diskutera svårigheter i recept och hur man kan anpassa dem.

v. 4 - Praktisk matlagning och måltidsförberedelse (22/1-28/1)

- Lektion 4 - Praktisk övning i att laga en enkel måltid - Små grupper där eleverna får laga en måltid enligt sina egna recept. - Diskussion om

tidshantering och nya matlagningstekniker under arbetets gång. –
Reflektion kring smaker och presentation av rätten.

v. 5 - Utvärdering och reflektion i matlagning (29/1-4/2)

- Lektion 5 – Reflektion över vad som lärts och utvärdering av den praktiska delen – Gemensam reflektion och diskussion kring veckans övningar och lärande. – Skriftlig utvärdering av praktiska färdigheter och grupprapport. – Diskussion om hur dessa kunskaper kan tillämpas i deras vardag.

Tags: [Planering](#)